

Jak stan zębów i jamy ustnej wpływa na zdrowie całego organizmu

Stan zdrowia zębów i jamy ustnej ma znaczący wpływ na zdrowie całego organizmu. Próchnica, choroby dziąseł i przyzębia, a także wady zgryzu i utrata zębów niosą ogólnozdrowotne konsekwencje. O tym, jak píše lek. stom. Kamila Wasiluk – stomatolog, ortodonta (Master of Science in Orthodontics), z warszawskiej kliniki L'experta, autorka bloga mamaortodonta.pl.

Zdrowie jamy ustnej ma znaczenie dla ogólnego dobrostanu człowieka. Dzięki niej możemy swobodnie przeżuwać i połykać pokarmy, mówić, uśmiechać się, czuć smak, a także wyrażać szereg emocji. Ale należy również wiedzieć, że choroby jamy ustnej, do których należą między innymi próchnica, schorzenia dziąseł i przyzębia, a także wady zgryzu, zwiększają ryzyko dolegliwości całego ustroju, w tym przede wszystkim chorób układu krążenia oraz układu oddechowego. Dlatego dbałość o higienę jamy ustnej i eliminowanie nieprawidłowości w jej rozwoju, mają kluczowe znaczenie w utrzymaniu jej poprawnych funkcji i zachowaniu ogólnego zdrowia naszego organizmu.

Próchnica i jej powikłania

Jama ustna stanowi bardzo sprzyjające środowisko dla rozwoju bakterii. Na skutek ich działania powstaje próchnica zębów. Bakterie namnażają się w jamie ustnej, wytwarzając płytkę nazębną. Ta przezroczysta i lepka substancja osadza się na zębach i dziąsłach. Jak podkreśla lek. stom. Kamila Wasiluk, stomatolog, ortodonta z warszawskiej kliniki L'experta należy ją regularnie i bardzo dokładnie usuwać, w innym przypadku bakterie produkują kwasy z zawartych w resztkach pokarmów cukrów, które uszkadzają zęby, powodując powstawanie ubytków. – *Nieleczona próchnica prowadzi nie tylko do utraty zębów. Jama ustna jest otwartą furtką do reszty organizmu, bakterie mogą więc w swobodny sposób przemieszczać się z niej do innych układów naszego ciała. Dlatego próchnica może być także m.in. istotnym źródłem infekcji dolnych dróg oddechowych, poprzez przedostawanie się patogenów z jamy ustnej dalej do nosogardła i płuc* – przestrzega lekarka.

Nieleczona próchnica może wywoływać również ostre zapalenia tkanek okołowierzchołkowych, czyli tkanek kostnych znajdujących się w sąsiedztwie wierzchołka korzenia zęba, poprzez który miazga zęba łączy się z kością. Najczęstszą przyczyną tego typu zapaleń są bakterie bytujące w kanale korzeniowym zęba. W przypadku nieleczonego zakażenia bakterie rozprzestrzeniają się przez otwór w wierzchołku korzenia i atakują okoliczne tkanki. W ten sposób może dochodzić do zapaleń okostnej i tkanek miękkich, a w skrajnych przypadkach nawet do powstania ropnia. Ropnie okołoszczękowe to jedno z poważniejszych miejscowych powikłań próchnicy. Należy je leczyć poprzez chirurgiczne nacięcie tkanek miękkich (dziąsła, policzka) w celu uwolnienia ropy. Nieleczenie takiego stanu grozi poważnymi konsekwencjami łącznie z powikłaniami mózgowymi takimi jak zapalenie mózgu, opon mózgowo-rdzeniowych, czy zakrzepowe zapalenie naczyń mózgowych.

Należy mieć świadomość, że nieleczona próchnica zębów może mieć bardzo przykre skutki ogólnoustrojowe. Odpowiadające za jej powstawanie bakterie w stanie nagłego spadku odporności

organizmu mogą szybko przedostać się do krwiobiegu, powodując wiele chorób takich jak zapalenie mięśnia sercowego, zapalenie nerek czy nawet sepsę.

Choroby dziąseł i przyzębia

Jak dowodzą badania choroby dziąseł i przyzębia mają bardzo negatywny wpływ na nasz organizm. Okazuje się, że ryzyko wystąpienia chorób serca u osób z zapaleniem dziąseł i przyzębia jest nawet o 25-70 proc. wyższe.

Zapalenie przyzębia, czyli tkanek otaczających ząb i stykających się z nim w obrębie szyjki, do których należą dziąsło, ozębna i przylegająca kość wyrostka zębodołowego, wywołane jest infekcją bakteryjną. Lek. stom. Kamila Wasiluk zwraca uwagę na to, że taki stan zapalny w istotny sposób może wpływać na powstawanie miażdżycy, która jest główną przyczyną występowania ostrych zespołów wieńcowych. – *Dzieje się tak, ponieważ bakterie oraz ich toksyny bytujące w kieszonkach dziąsłowych, uszkadzają struktury tkanki łącznej i nabłonka. W ten sposób mogą dostawać się w ich głąb, a dzięki bogatemu unaczynieniu okolicy przyzębia, rozprzestrzeniać się w odległe tkanki i narządy m.in. naczynia wieńcowe. Potwierdzeniem tego są badania, które wykazały, że materiał genetyczny bakterii dominujących w przyzębiu, znajduje w blaszkach miażdżycowych. Osoby z chorobami dziąseł i przyzębia są więc bardziej narażone na zawał serca czy udar mózgu* – mówi ekspertka.

Innym następstwem tego typu schorzeń jest możliwość przyspieszenia pojawienia się cukrzycy, a jeśli jest już obecna, w wyniku chorób przyzębia pogarsza się jej przebieg. Powodują one bowiem podwyższenie stężenia glukozy i pacjent trudniej reaguje na leczenie. Występowanie choroby przyzębia może wiązać się również z uszkodzeniem nerek i ich niewydolnością.

Ważne jest zatem, aby do podstawowych badań, szczególnie u osób obciążonych wysokim ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych czy cukrzyków, została włączona ocena jamy ustnej. Pacjenci Ci powinni rygorystycznie przestrzegać profilaktyki chorób przyzębia i być pod stałą opieką periodontologa. W ich przypadku bardzo ważna i obowiązkowa jest codzienna niezwykła dbałość o prawidłową higienę jamy ustnej, obejmująca odpowiednie szczotkowanie zębów i czyszczenie przestrzeni międzyzębowych, a także profesjonalna higienizacja w gabinecie lekarskim i leczenie chorób dziąseł i przyzębia

Wady zgryzu

Wydaje się to zaskakujące, ale wady zgryzu również nie pozostają bez znaczenia dla całościowego zdrowia naszego organizmu. Jak podkreśla lek. stom. Kamila Wasiluk, która na co dzień zajmuje się ortodontcją, jedną z głównych przyczyn rozwoju wad zgryzu jest oddychanie przez usta i zła pozycja spoczynkowa języka w okresie dzieciństwa. – *Jeśli podczas rozwoju dziecka jego usta są często otwarte, a język znajduje się na dnie jamy ustnej zamiast na podniebieniu i stan taki pozostanie bez leczenia, u osoby dorosłej możemy spodziewać się zaburzonych proporcji twarzy (twarz wydłużona w*

kierunku pionowym z rotacją brody w dół i do tyłu) oraz wady zgryzu. W wielu przypadkach z powodu zwężenia szczęki i dolnej pozycji języka dochodzi problem związany z częściową blokadą dróg oddechowych, co wiąże się z chrapaniem i bezdechami sennymi, a te są już naprawdę groźne dla zdrowia i życia. Powodują one bowiem ryzyko chorób układu krążenia, zawału serca oraz udaru mózgu – tłumaczy autorka bloga mamaortodonta.pl

Poza tym podczas bezdechu sennego występuje szereg wahań w ciśnieniu krwi, wynikających ze zmian napędu oddechowego, które mogą niekorzystnie wpływać na czynność serca. To sprzyja niedokrwieniu i zaburzeniom rytmu serca. Osoba z problemem drożności dróg oddechowych podczas snu będzie więc niedotleniona. W codziennym funkcjonowaniu wpływa to również na pogorszenie jej jakości życia, ponieważ nie wysypia się, jest więc zmęczona i rozdrażniona, mniej skoncentrowana,.

Bardzo ważne jest więc, aby dbać o prawidłowy rozwój zgryzu u dzieci, u których mamy szansę w prosty sposób, w procesie naturalnego wzrostu poszerzyć łuki zębowe, a wraz z nimi drogi oddechowe. W ten sposób nie tylko dbamy o ładny zgryz, ale również dajemy szansę młodemu człowiekowi wyrosnąć na zdrową osobę, nie obciążoną jeszcze w dzieciństwie chorobami układu krążenia.

Braki zębowe

Stany zapalne przyzębia, prowadzą do ich miejscowej destrukcji i w efekcie do wpadania zębów. Podobnie dzieje się w przypadku nieleczonej próchnicy – w ostateczności chory ząb należy usunąć. Tymczasem należy pamiętać, że zęby mają kolosalne znaczenie dla odżywiania, ich funkcją bowiem jest gryzienie i żucie, czy rozdrabnianie pokarmów. Kiedy brakuje zębów te czynności nie są wykonywane prawidłowo. To odbija się na funkcjonowaniu układu trawiennego, bowiem duże kawałki pożywienia trudniej jest strawić, częściej pojawiają się więc bóle żołądka i jelit, oraz problemy z wypróżnianiem. Zdąża się, że następują ograniczenia w diecie, co może powodować np. zaburzenia odżywiania. Jednym z priorytetów powinno być więc dążenie do tego, by zapobiegać utracie zębów.

Podstawą w uniknięciu większości wymienionych schorzeń i ich bardzo poważnych zdrowotnych konsekwencji są, wydawałoby się tak proste rzeczy, jak właściwe oczyszczanie zębów, a także prawidłowe oddychanie przez nos, a nie przez usta. Niestety, te fundamentalne czynniki nadal sprawiają problem dla większości naszego społeczeństwa, na co wskazują badania dotyczące chociażby wysokości zachorowalności na próchnicę w Polsce. Nadal brakuje więc świadomości i potrzebna jest edukacja w tym kierunku.

Informacje o ekspercie:

Kamila Wasiluk - lekarz stomatolog, ortodonta (Master of Science in Orthodontics). Współwłaścicielka warszawskiej kliniki L'experta (<https://lexperta.pl/>), w którym prowadzi swoją praktykę lekarską. Autorka bloga Mama Ortodonta (www.mamaortodonta.pl). Leczy z wykorzystaniem najnowocześniejszych technik ortodontycznych, pozwalających uzyskać jak najlepsze i trwałe efekty terapii bez usuwania zębów.